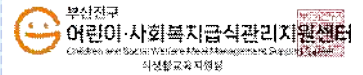


발행처 : 초음소현어린이이집
발행일 : 2026.07.01
원 장 : 안선희

7월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만1~2세)



구분	※ 알림		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		참외	채소죽	V토마토	누룽지탕
점심식사			두부소보로덮밥 무항생제육개장 V시금치나물 깍두기 마시는요구르트	유기농기장밥 무항생제달걀실파국() 해물굴소스볶음 브로콜리숙회 백김치	유기농현미밥 팽이된장국 무항생제쇠고기우영조림 애호박나물 백김치	V꼬마김밥 숙갓맑은국 V잘게썬일미마요무침 깍두기
오후간식			찐감자 두유	수박화채	카스테라 산양유	두유
열량/단백질			425/16	422/18	409/15	402/19
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	타락죽	씨없는포도	흑미죽	참다래	미숫가루
점심식사	유기농검정쌀밥 무채국 무항생제달걀피망볶음 V콩나물무침 백김치	유기농수수밥 무항생제쇠고기국() V어묵잡채 V새송이버섯나물 백김치	치즈채소볶음밥 맑은미역국 무항생제매추리알장조림 깍두기 과채주스	유기농현미밥 유부탕국 가지미양념찜 감자채볶음 백김치	유기농기장밥 얼갈이된장국() 무항생제돈육채소볶음 V오이생채 깍두기	잘게썬무항생제 훈제오리볶음밥 가다랑어포국 V청경채나물 깍두기
오후간식	찐고구마 결명자차	V잔멸치주먹밥	단호박범벅 두유	V과일샐러드	머핀 산양유	떠먹는요구르트
열량/단백질	405/14	426/13	411/13	448/14	438/16	380/13
구분	13(월)	14(화)	15(수/초복)	16(목)	17(금/제헌절)	18(토)
오전간식	복숭아	전복죽	수박	김가루참쌀죽		슬라이스치즈
점심식사	유기농검정쌀밥 애호박국 무항생제제육볶음 V숙주나물 백김치	유기농수수밥 아욱된장국() 무항생제쇠고기장독떡이 V파프리카흑깨무침 깍두기	유기농흰쌀밥 무항생제닭곰탕 부추전 깍두기 마시는요구르트	유기농기장밥 순두부국() 삼치엿장조림 V깨소나물 백김치		유기농흰쌀밥1/3공기 V잔치국수 잘게썬명엽채조림 백김치
오후간식	무항생제삶은달걀 매실차	과일요거트범벅	시리얼 우유	크림리조토		두유
열량/단백질	398/13	411/14	408/13	408/16		472/21
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토/중복)
오전간식	참외	무항생제장국죽	참다래	황태죽	사과	누룽지죽
점심식사	유기농검정쌀밥 미소장국 무항생제오리불고기 양배추나물 깍두기	유기농수수밥 콩나물국() 흰살생선찜 V시금치나물 백김치	V잘게썬얼무비빔밥 모듬버섯국 무항생제치즈달걀말이 백김치 떠먹는요구르트	유기농현미밥 잘게썬오징어무국 () 무항생제돈육굴스볶음 V참나물무침 백김치	유기농기장밥 들깨배추국 무항생제쇠고기당근볶음 V오이무침 깍두기	유기농흰쌀밥 무항생제삼계탕 견과류조림 깍두기
오후간식	찐감자 두유	V유부초밥	찐고구마 과채주스	채소고로케	모닝빵 산양유	식혜
열량/단백질	429/13	435/18	431/14	412/18	435/14	406/12
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	견학
오전간식	수박	채소죽	자두	완두콩죽	씨없는포도	
점심식사	유기농검정쌀밥 시락국 무항생제쇠고기찜 잔멸치볶음 깍두기	유기농수수밥 두부탕국() 삼겹살구이 V근대나물 백김치	채소짜장밥 청경채맑은국 무항생제찜만두 V단무지무침 과채주스	유기농기장밥 V도토리묵국 () 무항생제안동찜닭 V숙주나물 깍두기	유기농현미밥 복어국 무항생제돈육계첩조림 새송이버섯볶음 백김치	견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수
오후간식	찐단호박 등글레차	V온국수	무항생제삶은달걀 두유	V감자샐러드	밤식빵 산양유	
열량/단백질	406/19	435/17	416/16	406/13	424/14	

원산지 지표 표시	쌀	배추김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	콩	수산물	
		배추	고춧가루	국용	반찬용					*게살:국산	*명엽채:베트남산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	*어묵:중국산	*청포묵:중국산
				한우	한우					*주꾸미:베트남산	*황태:러시아산
*농축산물 9종:쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 식품가공품(햄류, 소시류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 식육추출가공품, 식육우지, 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품 *수산물 20종:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가라비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타 어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등											



이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

발행처 : 초읍소현어린이집
발행일 : 2026.07.01
원 장 : 안선희

7월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만3~5세)

부산진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center
이천대학교병원

구분	※ 알림		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!		참외	채소죽	V토마토	누룽지탕
점심식사	▶ V표시는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		두부소보로덮밥 무항생제육개장 V시금치나물 깍두기 짜먹는요구르트	유기농기장밥 무항생제달걀살파국() 해물굴소스볶음 브로콜리숙회 배추김치	유기농현미밥 팽이된장국 무항생제쇠고기우영조림 애호박나물 배추김치	V꼬마김밥 숙갓맑은국 V일미마요무침 깍두기
오후간식			찐감자 두유	수박화채	카스테라 산양유	두유
열량/단백질			654/25	650/27	629/23	618/29
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	타락죽	씨없는포도	흑미죽	참다래	미숫가루
점심식사	유기농검정쌀밥 무햇국 무항생제닭살피망볶음 V콩나물무침 배추김치	유기농수수밥 무항생제쇠고기국() V어묵잡채 V새송이버섯나물 배추김치	치즈채소볶음밥 맑은미역국 무항생제매추리알장조림 깍두기 과채주스	유기농현미밥 유부탕국 가지미양념찜 감자채볶음 배추김치	유기농기장밥 얼갈이된장국() 무항생제돈육채소볶음 V오이생채 깍두기	무항생제 훈제오리볶음밥 가다랑어포국 V청경채나물 깍두기
오후간식	찐고구마 결명자차	V잔멸치주먹밥	단호박범벅 두유	V과일샐러드	머핀 산양유	떠먹는요구르트
열량/단백질	624/21	655/20	632/20	689/21	675/25	584/20
구분	13(월)	14(화)	15(수/초복)	16(목)	17(금/제헌절)	18(토)
오전간식	복숭아	전복죽	수박	김가루찜쌀죽		슬라이스치즈
점심식사	유기농검정쌀밥 애호박국 무항생제닭살볶음 V숙주나물 배추김치	유기농수수밥 아욱된장국() 무항생제쇠고기장뚝뚝이 V파프리카흑깨무침 깍두기	유기농흰쌀밥 무항생제닭곰탕 부추전 깍두기 마시는요구르트	유기농기장밥 순두부국() 삼치엇장조림 V깨소나물 배추김치		유기농흰쌀밥1/3공기 V잔치국수 명엽채조림 배추김치
오후간식	무항생제삶은달걀 매실차	과일요거트범벅	시리얼 우유	크림리조또		두유
열량/단백질	612/20	632/21	627/21	628/25		591/30
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토/중복)
오전간식	참외	무항생제장국죽	참다래	황태죽	사과	누룽지죽
점심식사	유기농검정쌀밥 미소장국 무항생제오리불고기 양배추나물 깍두기	유기농수수밥 콩나물국() 흰쌀생선찜 V시금치나물 배추김치	V잘게썬얼무비빔밥 모듬버섯국 무항생제치즈달걀말이 배추김치 떠먹는요구르트	유기농현미밥 오징어무국() 무항생제돈육굴소스볶음 V참나물무침 배추김치	유기농기장밥 들깨배추국 무항생제쇠고기당근볶음 V오이무침 깍두기	유기농흰쌀밥 무항생제삼계탕 견과류조림 깍두기
오후간식	찐감자 두유	V유부초밥	찐고구마 과채주스	채소고로케	모닝빵 산양유	식혜
열량/단백질	660/21	670/28	664/21	635/28	669/22	625/19
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	건학
오전간식	수박	채소죽	자두	완두콩죽	씨없는포도	
점심식사	유기농검정쌀밥 시라국 무항생제쇠고기찜 잔멸치볶음 깍두기	유기농수수밥 두부탕국() 삼겹살구이 V근대나물 배추김치	채소짜장밥 청경채맑은국 무항생제찜만두 V단무지무침 과채주스	유기농기장밥 V도토리묵국() 무항생제안동찜닭 V숙주나물 깍두기	유기농현미밥 북어국 무항생제돈육케첩조림 새송이버섯볶음 배추김치	건학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수
오후간식	찐단호박 동글레차	V온국수	무항생제삶은달걀 두유	V감자샐러드	밤식빵 산양유	
열량/단백질	625/29	670/26	640/25	626/19	652/23	

원산지 지표 표시	쌀	배추김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	콩	수산물	
		배추	고춧가루	국용	반찬용					*게살:국산	*명엽채:베트남산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	*어묵:중국산	*청포묵:중국산
				한우	한우					*주꾸미:베트남산	*황태:러시아산
*농축산물 9종:쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 식품가공품(햄류, 소시류, 베이컨류, 건조장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품											
*수산물 20종:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가라비, 우렁छ이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타 어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등											



이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

□ 식단 알레르기 메뉴

- ☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.
- ☞ **친환경식단의 경우 가공식품(비엔나, 소시지 등)과 외국산 과일이 돈육·쇠고기 및 국내산 과일 등으로 대체되오니, 변경된 메뉴를 확인하여 알레르기 표시를 수정하여 사용해주시기 바랍니다.**

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	1	두부소보로덮밥	2	달걀실파국	3	카스테라	4	꼬마김밥	4	일미마요무침
	8	메추리알장조림	9	과일샐러드	10	머핀	13	삶은달걀	18	잔치국수
	21	흰살생선찜	21	유부초밥	22	치즈달걀말이	23	채소고로케	24	모닝빵
	28	온국수	29	삶은달걀	30	감자샐러드	31	북어국	31	밤식빵
2. 우유		우유	1	마시는요구르트	2	수박화채	3	카스테라	7	타락죽
	8	치즈채소볶음밥	9	과일샐러드	10	머핀	11	떠먹는요구르트	14	블루베리요거트범벅
	15	마시는요구르트	16	크림리조또	18	슬라이스치즈	21	유부초밥	22	치즈달걀말이
	22	떠먹는요구르트	24	모닝빵	31	밤식빵				
3. 메밀										
4. 땅콩	25	견과류조림								
5. 대두	1	두부소보로덮밥	1	두유	2	해물굴소스볶음	3	팽이된장국	4	일미마요무침
	4	두유	6	콩나물무침	7	어묵잡채	8	두유	9	과일샐러드
	9	유부탕국	11	미숫가루	14	아욱된장국	15	시리얼	16	순두부국
	18	두유	20	두유	21	콩나물국	21	유부초밥	22	잘게썬얼무비빔밥
	23	돈육굴소스볶음	23	채소고로케	27	시락국	28	두부탕국	28	새우브로콜리볶음
	28	온국수	29	채소짜장밥	30	감자샐러드				
6. 밀	2	해물굴소스볶음	3	팽이된장국	3	카스테라	4	꼬마김밥	7	어묵잡채
	10	얼갈이된장국	10	머핀	11	미숫가루	14	아욱된장국	15	부추전
	18	잔치국수	20	미소장국	21	유부초밥	22	잘게썬얼무비빔밥	23	돈육굴소스볶음
	23	채소고로케	24	모닝빵	27	시락국	28	새우브로콜리볶음	28	온국수
	29	채소짜장밥	29	찐만두	31	밤식빵				
7. 고등어										
8. 게	4	꼬마김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기	2	해물굴소스볶음	6	무쌈국	22	잘게썬얼무비빔밥	28	새우브로콜리볶음	
	30	도토리묵국								
10. 돼지고기	10	돈육채소볶음	13	제육볶음	23	돈육굴소스볶음	28	삼겹살	29	찐만두
	31	돈육케첩조림								
11. 복숭아	13	복숭아								
12. 토마토	9	과일샐러드	31	돈육케첩조림						
13. 아황산류	4	꼬마김밥	18	잔치국수	29	단무지무침	생일4	단무지무침		
14. 호두	25	견과류조림								
15. 닭고기	6	닭살피망볶음	15	닭곰탕	25	삼계탕	30	안동찜닭		
16. 쇠고기	1	육개장	3	쇠고기우영조림	7	쇠고기국	14	쇠고기장뚝뚝이	21	장국죽
	22	잘게썬얼무비빔밥	24	쇠고기당근볶음	27	쇠고기찜				
17. 오징어	2	해물굴소스볶음	4	일미마요무침	23	오징어무국				
18. 조개류	2	해물굴소스볶음	14	전복죽	23	돈육굴소스볶음	28	새우브로콜리볶음		
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>

